

Hel I u v a P o l k a



Gold/Tanz E

32 Counts

Choreograph: Kathy Hunyadi

Level: Beginner

4 Wall Linedance

Song: "If You Going Through Hell" by Rodney Atkins

Motion: Lilt/Polka

1-8 Right Shuffle, Left Shuffle, 1/2 Turn Left, Right Shuffle Back, Left Sailor Turning 1/4 Left

- 1 & 2 R RF Schritt vorwärts, LF and RF anschließen, RF Schritt vorwärts
3 & 4 L LF Schritt vorwärts, RF and LF anschließen, LF Schritt vorwärts
5 & 6 R 1/2 Drehung nach links mit RF Schritt zur Seite, LF and RF anschließen, RF Schritt rückwärts
7 & 8 L LF hinter RF kreuzen, RF zur Seite dabei 1/4 Drehung nach links, LF Schritt nach links

9-16 Walk, Walk, Step, Heel Swivels, Walk, Walk, Rock & 1/4 Turn Left

- 1, 2 R RF Schritt vorwärts, mit LF Schritt vorwärts
3 & 4 R RF Schritt vorwärts, beide Fersen nach rechts und zurück zur Mitte drehen, Gewicht endet auf RF
5, 6 L LF Schritt vorwärts, mit RF Schritt vorwärts
7 & 8 L mit LF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf RF, 1/4 Drehung nach links mit LF Schritt nach links

17-24 Crossing Shuffle, 1/4 Turn Shuffle, 1/4 Turn Shuffle, Cross Rock, 1/4 Left Turn

- 1 & 2 R RF kreuzt über LF, LF kleinen Schritt nach links, RF kreuzt über LF
3 & 4 L LF mit 1/4 Drehung nach rechts Schritt zurück, RF neben LF abstellen, LF kleiner Schritt zurück
5 & 6 R RF mit 1/4 Drehung Schritt nach rechts, LF neben RF abstellen, RF kleiner Schritt zurück
7 & 8 L LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt vorwärts mit 1/4 Drehung nach links

25-32 Heel Switches, Hold, Clap Twice, Heel Switches, Hold, Clap Twice, Quick Step Back

- 1&2& R RF Ferse vorne auftippen, RF neben LF abstellen, LF Ferse vorne auftippen, LF neben RF abstellen
3 & 4 R RF Ferse vorne auftippen, Pause, zweimal klatschen
&5&6 R RF neben LF abstellen, LF Ferse vorne auftippen, LF neben RF abstellen, RF Ferse vorne auftippen,
& RF neben LF abstellen
7&8& L LF Ferse vorne auftippen, Pause, zweimal klatschen

Die Musik für das Abzeichen kann getauscht werden!